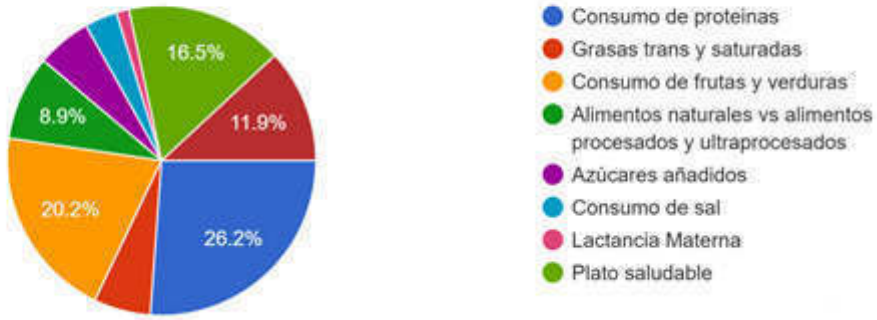
1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** Se realiza un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione las temáticas que le gustaría trabajar desde el componente de nutrición:



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de junio:

1. Consumo de proteínas con un porcentaje de elección del 26.2%, siendo el mayor resultado. También se relaciona con la importancia de mejorar el consumo de este grupo de alimentos para mejorar el estado nutricional de los participantes del comedor.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad. Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar: 1. Consumo de proteínas.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
*Tema: Importancia del Consumo de proteínas *Nombre del encuentro: *¡A comer proteínas y así músculos tendrás¡ Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico*

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal.
Objetivos: Dar a conocer la importancia de la implementación del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal como forma de prevenir alteraciones nutricionales mediante estrategias que incluyen actividades programadas con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Se da una explicación teórica donde se explica que las proteínas son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos.

Se enfatiza que si no hay un aporte adecuado de proteínas la salud puede verse afectada de diferentes formas:

- Pérdida de masa muscular
- Piel más seca y quebradiza (pérdida de pelo y uñas que se rompen)
- Sangrado de encías y debilitamiento de la dentadura
- Riesgo de anemia
- Defensas bajas (más infecciones)
- Incremento de patologías digestivas como gastritis y gastroenteritis
- Pérdida de eficacia de los sentidos
- }Osteoporosis (descalcificación d}e los huesos)
- Fallos en el sistema hormonal y de producción de enzimas
- Incremento del riesgo de fallo orgánico
-

¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?

Las proteínas se encuentran en alimentos tanto de origen animal como vegetal (en menor medida):

- **Carnes blancas y rojas**. Entre las proteínas de alto valor biológico están las de vaca, ternera y buey, cordero y cabrito y la carne de cerdo. Estas carnes aportan "proteínas buenas" pero también grasas saturadas o "malas" para la salud. Para conseguir un aporte de proteínas sin grasa, hay que optar por carnes como el pollo, pavo, perdiz, codorniz (aves en general), y conejo. Con un nivel intermedio de grasas saturadas estarían las carnes de caza (ciervo, corzo, venado, jabalí) y también la carne de pato.
- **Pescados**. Los pescados azules y los de río proporcionan grasas insaturadas o "buenas". Los blancos aportan proteína pero sin grasa.
- **Mariscos y crustáceos**. Calamar y pulpo (ricos en proteína sin grasa). Gamba, langostino, bogavante y langosta. En estos últimos, la proteína se concentra en la cola y las grasas saturadas en la cabeza, por lo que es más saludable comer solo la cola.
- **Huevos**. La proteína está fundamentalmente en la clara (en la yema apenas hay).
- **Lácteos**. Leche, queso, yogurt, etc. Los lácteos enteros también tienen un gran contenido en grasa saturada. Para recibir el aporte de proteína y no consumir la grasa se recomienda tomarlos desnatados o reducidos en grasa y los quesos frescos en vez de curados.
- **Legumbres**. Fuente de proteína vegetal que se encuentra en lentejas, garbanzos, alubias, guisantes y soja. No aportan grasa y sí fibra y almidón.
- **Cereales**. Maíz, arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, etc. Tienen diferente grado de proteína dependiendo del cereal.
- **Frutos secos**. Almendras, avellanas, nueces, anacardos, etc. Además, proporcionan grasas insaturadas ("buenas").
- **Semillas**. Chía, lino, cáñamo, amapola, sésamo, etc.

Luego se dan indicaciones de como integrar en la alimentación alimentos fuentes de proteína animal y vegetal.

Posteriormente se explica que se debe realizar actividad moderada como caminar, por ejemplo, durante al menos 5 días a la semana y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio durante 2 o 3 días no consecutivos. Si no practica habitualmente ningún deporte o ejercicio, comience despacio, sin forzar ninguna parte del cuerpo: estos movimientos no deben causar dolor. Si padece algún problema en las caderas o rodillas consulte con un profesional de salud antes de empezar.

Es aconsejable alternar los ejercicios de fortalecimiento muscular, practicándolos en dos días no consecutivos a la semana. Si el ejercicio requiere usar pesas, recuerde que puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes como una botella pequeña rellena con arena o agua, un paquete de arroz o de legumbres, etc.

Levantamiento de los brazos por encima de la cabeza
De pie o en posición sentada, mantenga los pies separados y alineados con los hombros. Sostenga las pesas a la altura de los hombros y levante lentamente ambos brazos por encima de la cabeza, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Levantamiento lateral de los brazos
En la misma posición que el ejercicio anterior, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y levante lentamente ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenga la posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de los brazos
De pie o en sentado, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y doble lentamente los codos levantando las pesas hacia el pecho. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.
Levantarse de una silla
Siéntese en una silla con brazos, con los pies separados y alineados con los hombros. Con los pies firmes sobre el suelo y la espalda y hombros rectos, levántese de la silla sin apoyarse en los brazos. En caso de que le resulte difícil, hágalo con la ayuda de los apoyabrazos de la silla. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de las rodillas
Con este ejercicio fortalecemos los músculos de la parte posterior del muslo. Primero, apóyese en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Doblando la rodilla hacia atrás, suba y baje lentamente la pierna. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Levantamiento de las piernas hacia los lados
Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Apoyando sus manos en el respaldo de una silla, con los pies un poco separados y la espalda recta, levante lentamente una pierna hacia un lado, sin doblar la rodilla, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Mensajes: **A comer proteínas y así músculos tendrás**

Las GABAS son el soporte de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína con los mensajes:

-Mensaje 1: Plato saludable

-Mensaje 4: Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

- Mensaje 5: Para prevenirla anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sopa de letras: ¡A comer proteínas y así músculos tendrás ¡Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico	Se realiza capacitación mediante una presentación, donde se explica a los participantes cuales son las proteínas de alto valor biológico ya si mismo su importancia en el cuerpo humano. Posteriormente se muestra cuadro un comparativo con las proteínas de poco valor biológico teniendo en cuenta los costos vs las de lato costo.	Dar herramientas sobre la selección de proteínas de alto valor biológico, generando mayo sensibilización en los participantes.	Computador, internet, papel, marcadores. Formato de asistencia, test inicial y test final Recurso humano: Profesional en nutrición	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, organizar el encuentro, tener las sopas de letras impresas.

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar encuentros de saberes entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar
- Realizar pre test y postest por grupo (mínimo 5 grupos) y sopa de letras diligenciada.

Elaborado por:



Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

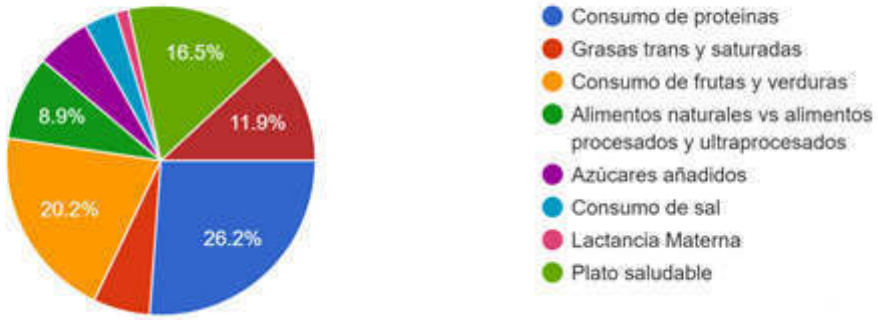
NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** Se realiza un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione las temáticas que le gustaría trabajar desde el componente de nutrición:



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de junio:

1. Consumo de proteínas con un porcentaje de elección del 26.2%, siendo el mayor resultado. También se relaciona con la importancia de mejorar el consumo de este grupo de alimentos para mejorar el estado nutricional de los participantes del comedor.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad. Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar: 1. Consumo de proteínas.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
*Tema: Importancia del Consumo de proteínas *Nombre del encuentro: *¡A comer proteínas y así músculos tendrás¡ Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico*

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal.
Objetivos: Dar a conocer la importancia de la implementación del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal como forma de prevenir alteraciones nutricionales mediante estrategias que incluyen actividades programadas con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Se da una explicación teórica donde se explica que las proteínas son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos.

Se enfatiza que si no hay un aporte adecuado de proteínas la salud puede verse afectada de diferentes formas:

- Pérdida de masa muscular
- Piel más seca y quebradiza (pérdida de pelo y uñas que se rompen)
- Sangrado de encías y debilitamiento de la dentadura
- Riesgo de anemia
- Defensas bajas (más infecciones)
- Incremento de patologías digestivas como gastritis y gastroenteritis
- Pérdida de eficacia de los sentidos
- }Osteoporosis (descalcificación d}e los huesos)
- Fallos en el sistema hormonal y de producción de enzimas
- Incremento del riesgo de fallo orgánico
-

¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?

Las proteínas se encuentran en alimentos tanto de origen animal como vegetal (en menor medida):

- **Carnes blancas y rojas**. Entre las proteínas de alto valor biológico están las de vaca, ternera y buey, cordero y cabrito y la carne de cerdo. Estas carnes aportan "proteínas buenas" pero también grasas saturadas o "malas" para la salud. Para conseguir un aporte de proteínas sin grasa, hay que optar por carnes como el pollo, pavo, perdiz, codorniz (aves en general), y conejo. Con un nivel intermedio de grasas saturadas estarían las carnes de caza (ciervo, corzo, venado, jabalí) y también la carne de pato.
- **Pescados**. Los pescados azules y los de río proporcionan grasas insaturadas o "buenas". Los blancos aportan proteína pero sin grasa.
- **Mariscos y crustáceos**. Calamar y pulpo (ricos en proteína sin grasa). Gamba, langostino, bogavante y langosta. En estos últimos, la proteína se concentra en la cola y las grasas saturadas en la cabeza, por lo que es más saludable comer solo la cola.
- **Huevos**. La proteína está fundamentalmente en la clara (en la yema apenas hay).
- **Lácteos**. Leche, queso, yogurt, etc. Los lácteos enteros también tienen un gran contenido en grasa saturada. Para recibir el aporte de proteína y no consumir la grasa se recomienda tomarlos desnatados o reducidos en grasa y los quesos frescos en vez de curados.
- **Legumbres**. Fuente de proteína vegetal que se encuentra en lentejas, garbanzos, alubias, guisantes y soja. No aportan grasa y sí fibra y almidón.
- **Cereales**. Maíz, arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, etc. Tienen diferente grado de proteína dependiendo del cereal.
- **Frutos secos**. Almendras, avellanas, nueces, anacardos, etc. Además, proporcionan grasas insaturadas ("buenas").
- **Semillas**. Chía, lino, cáñamo, amapola, sésamo, etc.

Luego se dan indicaciones de como integrar en la alimentación alimentos fuentes de proteína animal y vegetal.

Posteriormente se explica que se debe realizar actividad moderada como caminar, por ejemplo, durante al menos 5 días a la semana y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio durante 2 o 3 días no consecutivos. Si no practica habitualmente ningún deporte o ejercicio, comience despacio, sin forzar ninguna parte del cuerpo: estos movimientos no deben causar dolor. Si padece algún problema en las caderas o rodillas consulte con un profesional de salud antes de empezar.

Es aconsejable alternar los ejercicios de fortalecimiento muscular, practicándolos en dos días no consecutivos a la semana. Si el ejercicio requiere usar pesas, recuerde que puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes como una botella pequeña rellena con arena o agua, un paquete de arroz o de legumbres, etc.

Levantamiento de los brazos por encima de la cabeza
De pie o en posición sentada, mantenga los pies separados y alineados con los hombros. Sostenga las pesas a la altura de los hombros y levante lentamente ambos brazos por encima de la cabeza, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Levantamiento lateral de los brazos
En la misma posición que el ejercicio anterior, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y levante lentamente ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenga la posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de los brazos
De pie o en sentado, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y doble lentamente los codos levantando las pesas hacia el pecho. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.
Levantarse de una silla
Siéntese en una silla con brazos, con los pies separados y alineados con los hombros. Con los pies firmes sobre el suelo y la espalda y hombros rectos, levántese de la silla sin apoyarse en los brazos. En caso de que le resulte difícil, hágalo con la ayuda de los apoyabrazos de la silla. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de las rodillas
Con este ejercicio fortalecemos los músculos de la parte posterior del muslo. Primero, apóyese en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Doblando la rodilla hacia atrás, suba y baje lentamente la pierna. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Levantamiento de las piernas hacia los lados
Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Apoyando sus manos en el respaldo de una silla, con los pies un poco separados y la espalda recta, levante lentamente una pierna hacia un lado, sin doblar la rodilla, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Mensajes: **A comer proteínas y así músculos tendrás**

Las GABAS son el soporte de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína con los mensajes:

-Mensaje 1: Plato saludable

-Mensaje 4: Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

- Mensaje 5: Para prevenirla anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sopa de letras: ¡A comer proteínas y así músculos tendrás ¡Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico	Se realiza capacitación mediante una presentación, donde se explica a los participantes cuales son las proteínas de alto valor biológico ya si mismo su importancia en el cuerpo humano. Posteriormente se muestra cuadro un comparativo con las proteínas de poco valor biológico teniendo en cuenta los costos vs las de lato costo.	Dar herramientas sobre la selección de proteínas de alto valor biológico, generando mayo sensibilización en los participantes.	Computador, internet, papel, marcadores. Formato de asistencia, test inicial y test final Recurso humano: Profesional en nutrición	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, organizar el encuentro, tener las sopas de letras impresas.

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar encuentros de saberes entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar
- Realizar pre test y postest por grupo (mínimo 5 grupos) y sopa de letras diligenciada.

Elaborado por:



Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de julio:

Consumo de frutas y verduras presentaron un porcentaje de elección del 20.2%. También se hace fundamental promover el consumo de este grupo de alimentos teniendo en cuenta los porcentajes de exceso de peso presentados en el comedor en el 2023.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad. Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar: 1. Plato saludable.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: Consumo frutas y verduras ***Nombre del encuentro: Master Cheff del plato saludable**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de hábitos de vida saludable.
Objetivos: Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios mediante la estrategia plato saludable, para tener mejores elecciones y así prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles o alteraciones nutricionales.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: Se da inició a la actividad realizando la explicación por medio de un video y deforma verbal del plato saludable en el cual busca mejorar la alimentación de la población colombiana y la importancia de la distribución de los diferentes grupos de alimentos. Nuevamente se envía la imagen del plato saludable: Se reiteró que este plato esta implementado en las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años (GABAS) y que invita a los beneficiarios a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. Se comenta su importancia:

* Durante el embarazo: las mujeres gestantes necesitan una buena alimentación, tanto en calidad como en cantidad, para prevenir problemas de salud en este periodo, al momento del parto y luego del mismo, y para asegurar que el bebé nazca sano.
*Durante la lactancia: las mujeres deben alimentarse bien luego del parto para que su cuerpo se recupere, produzcan leche suficiente y puedan amamantar a sus bebés. En los primeros seis meses la leche materna llena todas las necesidades nutricionales del bebé.
* Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca y se desarrolle bien. A partir de los seis meses hay que empezar a incorporar otros alimentos paulatinamente como parte del inicio de la alimentación complementaria hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida.
*Niñas y niños de 1 a 5 años: la buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo, hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llena fácilmente. Además, hay que acompañarles y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. La calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.
*Niñas y niños de 6 a 12 años: en esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas que van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse.
*Jóvenes de 12 a 18 años: esta etapa es de crecimiento y desarrollo rápido, con muchos cambios físicos y emocionales. Alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando, trabajar y en algún momento ser madres y padres sin problemas de salud y tener bebés saludables.
*Personas adultas: en esta etapa la buena alimentación contribuye a conservar la salud, rendir en el trabajo, estar fuertes y no enfermarse.
*Personas adultas mayores: en esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito.
Como actividad física se realizará una práctica de yoga el cual conecta cuerpo- mente y tiene como beneficios:

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca.
- Ayudarle a relajarse.
- Mejorar su confianza en usted mismo.
- Reducir el estrés.
- Mejorar su coordinación.
- Mejorar su concentración.
- Ayudarle a dormir mejor.
- Ayudar a la digestión.

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de hábitos y prácticas saludables en la promoción de la salud y adquirir de un modo de vida sano.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa.

Mensajes: Soy el master Chef del Plato saludable

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Master Cheff del plato saludable	La dinámica consiste en que grupos de integrantes preparan un plato saludable utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda (Alimentos en papel). Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y ubicar los alimentos en	Los resultados de la ENSIN 2015 evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en la edad escolar, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con retraso en el crecimiento del 11,5% en el 2010 y 9,7% en el 2015 y un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Alimentos (saludables y no saludables) *Platos de cartón, impresiones de alimentos * Marcadores *Cinta pegante.	Julio 2024 Revisión de temática

	los platos de cartón dados. Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluara y calificara las combinaciones y elecciones de los alimentos.	aumento del 15.5%. También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad Impulsar la creación de platos saludables y así educar a los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos. Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable			

4. EVALUACIÒN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicara el test final que evaluara lo aprendido.

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de agosto:

3. Consumo de sal con un porcentaje de elección del 3.4%. Esto se relaciona con la importancia de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y disminución de las complicaciones de los casos existentes.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Reducción de sal.

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

*Tema: Reducción del consumo de Sodio

Nombre del encuentro: "Conoce, Calcula y Decide" Reducción de sal

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante la implementación de la estrategia IEC ***"Conoce, Calcula y Decide" Reducción de sal*** se busca sensibilizar a la población sobre la importancia de disminuir el consumo de sodio, las implicaciones que se presentan en la salud por el excesivo consumo de sal/ sodio y así mismo promover los estilos de vida saludable.

Objetivos:

Dar a conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos-productos fuente del mismo, para que los participantes comprendan los efectos sobre la salud de su alto consumo, relacionando los sustitutos del sodio en la alimentación cotidiana y así mismo reducir su consumo.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

¿Qué es el sodio? Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal? La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentaria basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional.

Consecuencias de su alto consumo Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión.

Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arterioesclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.

La OMS declaro que las Enfermedades no transmisibles –ENT- aumentarán en un 17% en la próxima década, además afirma que una persona con niveles altos de sodio y bajos en potasio tiene más riesgo de sufrir hipertensión. (Relación con el consumo de alimentos ricos en potasio, que genera el equilibrio entre estos dos micronutrientes, para la prevención de hipertensión arterial.

Teniendo en cuenta que el alto consumo de sal resulta perjudicial para la salud a largo plazo, surge la pregunta, ¿cómo puedo remplazar o disminuir la cantidad de sal en la alimentación diaria? Para solucionar este problema se pueden utilizar otros sazonadores naturales que sustituyan, en parte, el exceso de consumo de sal. Estos sazonadores incluyen hierbas y especies en lugar de la sal, que darán otro toque diferente a la comida y además aportan beneficios a la salud. Las hierbas y especies tienen propiedades antibacterianas y antivirales, y muchas de ellas incluso tienen gran contenido de vitaminas. Además, la mayoría de ellas tienen antioxidantes no aportan calorías. En Colombia, En el marco de la estrategia de reducción del consumo de sal, se realizó una recopilación de diferentes sazonadores como agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal a través del libro Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas del ministerio de salud y protección social.

Algunos sazonadores y sus propiedades son :

- Ajo: Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antibióticas. Excelente para acompañar cualquier tipo de alimento, ya sea carne, pescado o verduras.
- Albahaca: Excelente protector del sistema digestivo. Aporta aromas frescos a las elaboraciones y marida perfectamente con pastas y verduras.
- Orégano: Poseedor de antioxidantes y vitamina C. Se beneficia de su consumo el sistema respiratorio. Su uso en cocina está especialmente indicado para pastas, pizzas y ensaladas por su aroma.
- Perejil: Tiene alto poder diurético y es ayuda las funciones del hígado. Los pescados y algunas verduras son los que agradecen su acompañamiento.
- Jengibre: Dotado de propiedades antioxidantes y antiinflatorias, y también está recomendado para aliviar problemas digestivos y ayuda a evitar náuseas y mareos. Cualquier producto gana fuerza con su uso, ya sea carnes o pescados.

*Cúrcuma: Es un gran antioxidante y antiinflamatorio y muy rico en vitamina C. Especialmente indicado para la tos y para facilitar la digestión. En cocina lo utilizaremos para guisos.

- Laurel: No se conocen grandes propiedades terapéuticas del uso de la hoja de laurel, pero en cocina todos los guisos, estofados y platos de carne potencian su sabor.
- Romero: Ayuda en las enfermedades respiratorias y del sistema digestivo. Está indicado para platos de carnes y de verduras como las berenjenas y los pimientos.
- Cayena: Indicado para proteger de enfermedades cardiovasculares. Aporta un toque picante a las elaboraciones, y combinada por otras hierbas o especias, potencia el sabor de éstas.

Mensajes Guías Alimentarias Basadas en alimentos –GABA

Mensaje 1. Consuma alimentos naturales y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
Mensaje 7. Para mantener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes, embutidos, enlatados y productos de paquete. Mensaje
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días alimentos 30 minutos de actividad física.

En cuanto a la temática de actividad física “PAUSAS ACTIVAS” se explica que son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para disminuir el consumo de sal y alimentos altos en sodio como parte de su estilo de vida.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa, disminuyendo el aporte de sal.

Mensajes: SIN SAL Y CON RECADO

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	Se aplicara un test inicial para identificar los conocimientos sobre los efectos en la salud del sodio. Posteriormente se incia explicación pro parte de la nutricionista sobre los efectos en la salud del cosnumo excesivo del sodio. Se continua con la actividad dividiendo a los participantes en grupos. Se le entregara a cada uno 2 sopas de letras y se darán pistas para la identificación de palabras claves. Al finalizar con las palabras que sobren cada grupo debe realizar una frase. Al finalizar se realiza retroalimentación.	Enseñar a los participantes la identificación de los alimentos altos en sodio a través de una sopa de letras, para permitir adoptar prácticas de alimentación saludable en la adquisición de los productos industrializados..	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: *Sopas de letras *Hojas *Marcadores .	Agosto 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:
- Encuentros de saberes entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar, si en este intercambio de conocimiento y experiencias los conceptos que se presentan se han visto modificados a partir de las actividades propuestas.
- Postest y elaboración de sopas de letras.

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de septiembre:

La temática alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados presentaron un porcentaje de elección del 8.9 % También se hace fundamental promover el consumo de este grupo de alimentos teniendo en cuenta los porcentajes de exceso de peso presentados en el comedor en el 2023.

5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

Tema: Alimentación Natural y Ultraprocesados

Nombre del encuentro: ¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades de los participantes hasta la implementación de la estrategia IEC en alimentación natural, generando estrategias que favorezcan la disminución de consumo de ultraprocesados, para prevenir casos de malnutrición en la población beneficiaria.

Objetivos:

Informar a los participantes los beneficios del consumo de alimentos naturales y la adopción de hábitos saludables, así mismo reflexionar sobre los efectos perjudiciales del consumo habitual de productos ultraprocesados, para promover entornos saludables.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información

Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, los alimentos naturales son aquellos a los cuales no se ha añadido ningún componente es decir, no se les ha adicionado industrialmente sal, azúcar, grasas u otros componentes y tampoco han recibido un tratamiento industrial.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las frutas y verduras frescas, los tubérculos, legumbres, semillas, frutos secos, carnes, mariscos y huevos.

Junto a los alimentos naturales se identifican los alimentos mínimamente procesados, a los cuáles no se han añadido ingredientes pero si han recibido un mínimo procesamiento que no altera su naturaleza, por ejemplo, se lavan, pasteurizan, limpian, congelan, esterilizan, fermentan sin producir alcohol o se envasan. Estos últimos alimentos son más fáciles de almacenar y se conservan por más tiempo, pero son igualmente alimentos y no productos. Dentro de este grupo se encuentra el yogur, las leches y derivados, los vegetales y hortalizas congeladas o envasadas y semejantes.

Según la OMS y la Organización Panamericana de la salud (OPS), "los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas". Del mismo modo, se reporta que la mayoría de estos productos no contienen alimentos enteros y son vendidos listos para consumirse por lo que no requieren poca o ninguna preparación. (OPS, OMS, 2015) Las principales sustancias para la elaboración de los productos ultraprocesados consiste en grasas, aceites, almidones y azúcar, en ocasiones derivada de los alimentos y en otras, a través de la hidrogenación de los aceites, la hidrólisis de las proteínas y la adición de aditivos (aglutinantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, saborizantes).

Los siguientes son denominados productos ultraprocesados:

- Hojuelas de fritas (como las de papa) y muchos otros tipos de productos de snack dulces, grasosos o salados.
- Helados, chocolates y dulces o caramelos.
- Papas fritas, hamburguesas y perros calientes.
- Nuggets o palitos de aves de corral o pescado.
- Panes, bollos y galletas empaquetados.
- Cereales endulzados para el desayuno
- Pastelitos, masas, pasteles, mezclas para pastel, tortas.
- Barras energizantes
- Mermeladas y jaleas
- Margarinas

- Postres empaquetados
- Fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratada o empaquetadas

*Salsas, extractos de carne y levadura

- Bebidas gaseosas y bebidas energizantes
- Bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur
- Bebidas y néctares de fruta • Cerveza y vino sin alcohol
- Platos de carne, pescado, vegetales, pasta, queso o pizza ya preparados
- Preparaciones lácteas y otros productos para bebés

Para iniciar la estrategia se utiliza la metodología del video como transmisor de la información.

Utilizar el vídeo como transmisor de la información y los contenidos que deben de aprender y conocer los participantes, es decir, aquellos diseñados, producidos, experimentados y evaluados para ser utilizados como medios didácticos, como: RICAS FRUTAS https://www.youtube.com/watch?v=WngLVTkfOvM, MEJORES MOMENTOS (Ven te cuento), COMIDAS DE FRUTAS Y VERDURAS PARA AMAR y los documentales que están diseñados y producidos para el público en general, como: : ADICTO AL AZÚCAR, https://www.youtube.com/watch?v=t6ElbRugcf8, AZÚCAR Y SAL, https://www.youtube.com/watch?v=RPUTdp8gzeo, https://www.youtube.com/watch?v=VTb9341N8C8.

Se explica también los juegos tradicionales, los cuales son frecuentes en el país como:

-Saltar laso

-El gato y el ratón

-Saltar a la cuerda

-La gallinita ciega

-La carretilla

-Policías y ladrones

-Carrera de sacos

-El yoyo

-Canicas

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de elecciones saludables.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener elecciones saludables..

Mensajes: Alimentación Natural y Ultraprocesados

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados Video informativo Galería de opciones saludables	Esta estrategia busca generar en los niños niña y adolescentes y sus familias bases para la toma de decisiones en alimentación saludable a través de talleres con el tema de Alimentación natural y Productos Ultra procesados. -Videos sobre: Consumo de sal y azúcar, Consumo de frutas y verduras y alimentación sana.	Dar herramientas a los participantes sobre os beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos ultra procesados. Con el fin de fortalecer hábitos alimentarios saludables por medio de la práctica activa de la producción de los alimentos.	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Hojas *Lápiz *Impresiones * Marcadores	Septiembre 2024 Revisión de temática Impresiones

	-Video sobre consecuencias alimentos ultraprocesados -Se organizan a los participantes pro grupos y se entregan hojas con diferenets clases de alimentos y se solicita encerrar en un círculos los alimentos ultraprocesados y describir sus efectos para la salud.			

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se realizara un postest

*Soporte de la actividad realizada.

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

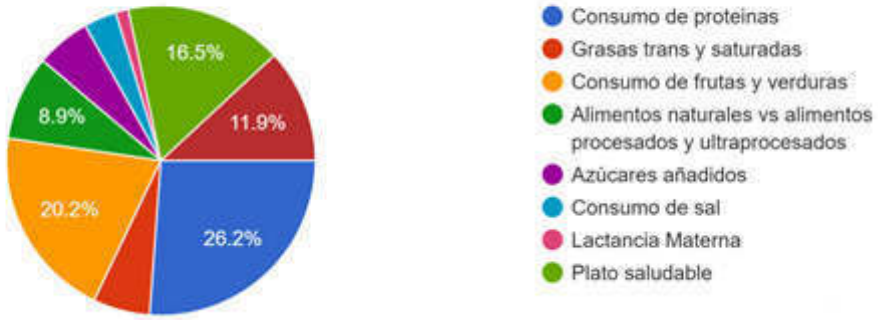
NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario San Carlos de Tibabuyes para el 2023 se evidenció que el grupo de 5 a 17 años presento en delgadez un 3.4%, riesgo de delgadez 10.3%, 69% de peso adecuado para la talla, sobrepeso 12.4% y obesidad 4.8%. En cuanto a mayores de 18 años 2.8% delgadez, normalidad 54.2%, sobrepeso 39%, obesidad grado I 3.7%, obesidad grado II 0.9%, obesidad grado III 1.9%. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó un formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione las temáticas que le gustaría trabajar desde el componente de nutrición:



Alimentación complementaria: 1.9%
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 8.9%
Azúcares añadidos: 5.7%
Consumo de frutas y verduras: 20.2%
Consumo de proteínas: 26.2 %
Consumo de sal: 3.4%
Grasas trans y saturadas:5.9%
Lactancia Materna: 1.3%
Plato saludable: 16.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de Octubre:

Reducción de consumo de grasas trans y saturadas presentaron una elección de 5.9%. También se identificó que esta temática es relevante para los participantes ya que mencionan dudas sobre la identificación de grasas saludables vs no saludables. Adicional prevalece el exceso de peso en la población beneficiaria del comedor.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:16
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:64
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:220

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El ***Comedor San Carlos de Tibabuyes*** está ubicado en CALLE 142 A BIS #140A-17, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

Las proyecciones de la población en edad escolar, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes, que en su mayoría tienen como nivel educativo primaria y bachiller, sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Grasas trans y saturadas.

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

Tema: NUTRIBINGO GRASAS

***Nombre del encuentro: Reducción de consumo de grasas trans y saturadas**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Generar conciencia en los participantes sobre la importancia en la reducción de grasas trans y saturadas, para disminuir el riesgo cardiovascular y exceso de peso en los beneficiarios del comedor.

Objetivos:

Aplicar estrategias con actividades programadas que permitan mejorar los conocimientos de los participantes y les permita identificar la importancia de disminuir grasas saturadas y trans como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir enfermedades crónicas.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las grasas son componentes importantes de la alimentación y hacen parte integral de todos los alimentos; aportan una gran cantidad de energía. ¿Qué funciones cumplen en el cuerpo? Suministran ácidos grasos esenciales (omega3,6 y 9) que no se sintetizan en el organismo y que son importantes en el desarrollo embrionario, el trasporte, metabolismo y mantenimiento de la función e integridad de las membranas celulares. Favorecen la absorción de las vitaminas A, D,

E y K. El tejido adiposo cubre y protege órganos internos de golpes y lesiones. Ayudan a conservar la temperatura corporal. Proporcionan saciedad. Ayudan a establecer texturas y contribuyen a dar sabor a las comidas que los contengan

TIPOS DE GRASAS

*Saludables: Disminuyen el colesterol malo en sangre (LDL) previniendo enfermedades como trombosis, accidentes cerebrovasculares y paros cardiacos.

*Grasas saturadas y trans: Son difíciles de procesar, por lo tanto tienden a acumularse en las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre. Contribuyen al aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular por el incremento de los niveles de colesterol total, asociado con ganancia de peso, resistencia a la insulina y algunos tipos de cáncer en especial mama y próstata. La ingesta elevada se relaciona con enfermedades neurodegenerativas, perdida cognitiva más acelerada, enfermedad de Alzheimer.

Es importante

-Modere la cantidad de grasa utilizada en la alimentación.

-Seleccione el aceite a otras grasas al preparar los alimentos. Evite el consumo de alimentos embutidos.

-Modere el consumo de fritos. Prefiera las comidas preparadas al vapor o a la plancha.

-Evite consumir la grasa visible de los alimentos como la piel del pollo y la grasa de algunos cortes de carne de res.

SE explica también la importancia de la actividad física:

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes
- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes
- La actividad física mejora el bienestar general
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados a nivel mundial
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa
- Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

- Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de elecciones saludables.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener elecciones saludables..

Mensajes: **NUTRIBINGO GRASAS**

.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
NUTRIBINGO GRASAS	Se realiza de forma inicial se forman grupos por los participantes y se muestran fichas donde se reconocen los alimentos fuentes de grasas insaturadas (saludables), saturados y trans (no saludables), luego se realiza actividad de seleccionar en un circulo o con una X las grasas saludables y las no saludables. Al finalizar se hace retroalimentación.	Enseñar a los participantes la identificación de grasas saludables y no saludables, con el fin de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: *Sopas de letras *Hojas *Marcadores .	Octubre de 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar encuentros de saberes entre los participantes con el fin de identificar y a su vez evaluar, si en este intercambio de conocimiento y experiencias los conceptos que se presentan se han visto modificados a partir de las actividades propuestas.
- como parte del proceso de evaluación se tendrán en cuenta el desarrollo de las actividades propuestas como son sopas de letras, el armar el plato saludable, carteleras realizadas por los participantes, entre otros.

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: SUBA

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	6	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	¡A comer proteínas y así músculos tendrás¡ Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico *Promoción de la actividad física (Movilidad articular): https://youtube.com/shorts/l3x4e-PLP54?feature=share. ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
6	7	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Master Cheff del plato saludable Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos Sesion: Tu Primera Clase de Yoga https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&ab_channel=XuanLanYoga ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)***	COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
15	8	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	"Conoce, Calcula y Decide" Reducción de sal https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU&ab_channel=UniversidadCooperativadeColombia ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
14	9	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio cuktural inmaterial de la nacion. https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAACTIVIDADF%C3%8DSICA. ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)***	COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
11	10	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reducción de consumo de grasas trans y saturadas *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos (coordinación) https://youtube.com/shorts/113T-foWA2I?feature=share ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO SAN CARLOS DE TIBABUYES	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17

ELABORADO POR: CAROLINA GIRALDO-NUTRICIONISTA COMEDOR

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Outlook

Fwd: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA TALLER IEC Y PESO Y TALLA COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES

Desde carolina giraldo correa <giraldocorrea2207@gmail.com>
Fecha Lun 07/10/2024 10:22
Para C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>

---------- Forwarded message ---------
De: **Equipo Operativo** <equipo_operativo@sdis.gov.co>
Date: lun, 7 oct 2024 a la(s) 8:53 a.m.
Subject: RE: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA TALLER IEC Y PESO Y TALLA COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES
To: carolina giraldo correa <giraldocorrea2207@gmail.com>

Buenos días:

Posterior a la revisión, por parte de la subdirección de nutrición, equipo de vigilancia nutricional, se avala el cronograma remitido para toma de medidas antropométricas.

Viviana Villegas
Vigilancia Nutricional

De: carolina giraldo correa <giraldocorrea2207@gmail.com>
Enviado: viernes, 4 de octubre de 2024 16:46
Para: Yulied Sanchez Ortiz <ysanchez@sdis.gov.co>; Equipo Operativo <equipo_operativo@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>; C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>
Asunto: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA TALLER IEC Y PESO Y TALLA COMEDOR SAN CARLOS DE TIBABUYES

Buenos dias

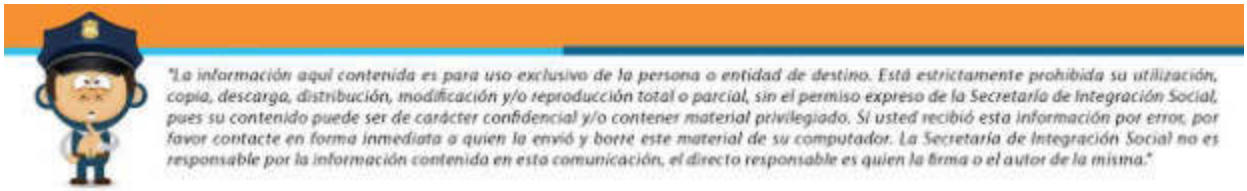
Solicitamos muy respetuosamente la aprobación para el cambio del taller IEC y toma de peso y talla los cuales estaban agendados para el 11/10/24, la fecha en la cual se realizará es el 5/10/24 del comedor San Carlos de Tibabuyes.

Quedamos atentos a su aprobación

Enviando adjuntos cronograma de IEC y cronograma de toma de peso y talla

Feliz dia





"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario San Carlos Tibabuyes

San Carlos de Tibabuyes Comedor <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>

Jue 20/06/2024 11:24

Para:carolinagiraldocorrea47@gmail.com <carolinagiraldocorrea47@gmail.com>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Buen día,

Se informa que se realizaron los respectivos ajustes al plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable, de acuerdo a su revisión.
La información ya fue cargada en la carpeta correspondiente de IEC, desde el día 11 de junio como se evidencia en la carpeta creada donde se encuentran los respectivos ajustes desde ese día.

Quedo atenta a sus comentarios.

De: San Carlos de Tibabuyes Comedor <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>
Enviado: martes, 11 de junio de 2024 13:20
Para: carolinagiraldocorrea47@gmail.com <carolinagiraldocorrea47@gmail.com>
Asunto: RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario San Carlos Tibabuyes

Buen día,

Se informa que se realizaron los respectivos ajustes al *plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable, de acuerdo a su revisión, la información ya fue cargada en la carpeta correspondiente de IEC.*

Quedo atenta a sus comentarios.

De: San Carlos de Tibabuyes Comedor <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>
Enviado: miércoles, 5 de junio de 2024 20:41
Para: carolinagiraldocorrea47@gmail.com <carolinagiraldocorrea47@gmail.com>
Asunto: Rv: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario San Carlos Tibabuyes

---

De: Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>
Enviado: miércoles, 5 de junio de 2024 17:55
Para: C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com <C_7385-2024_SanCarlosdeTibabuyes@outlook.com>; fundamariapaz2004 <fundamariapaz2004@hotmail.com>
Cc: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario San Carlos Tibabuyes

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario San Carlos Tibabuyes:**

En el marco del convenio 7385/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

▪ *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
▪ *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

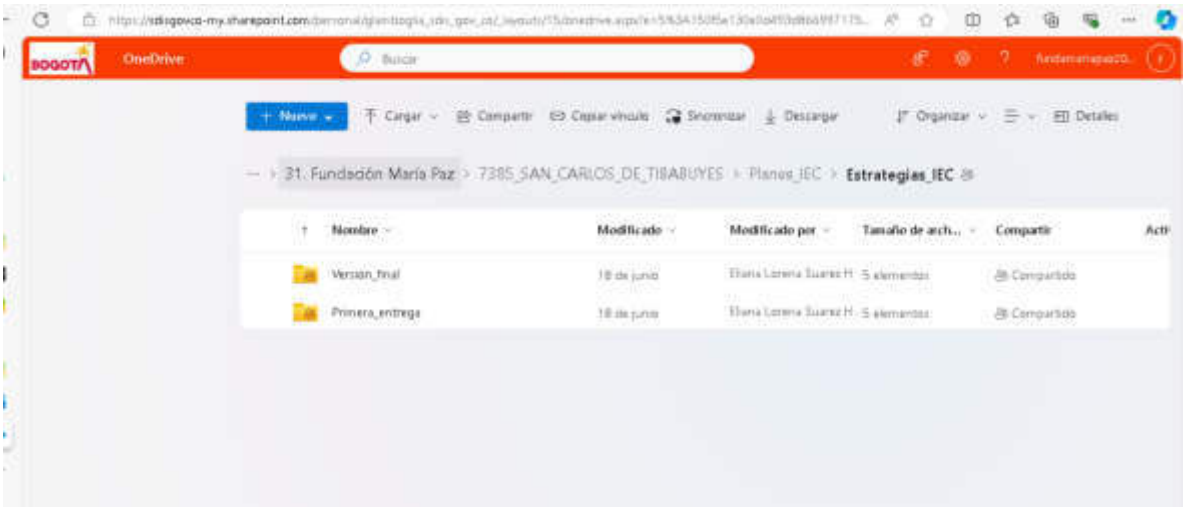
- En ninguno de los formatos se indica el nombre del comedor comunitario, sólo en el cronograma.
- Se sugiere revisar la coherencia entre la revisión bibliográfica empleada (resultados de la ENSIN 2015), el diagnóstico nutricional del comedor referido para el año anterior y la selección de temáticas propuestas en el Google Forms, dado que no se observa correspondencia. Por ejemplo, se resalta los estados nutricionales de malnutrición, principalmente por exceso en la mayoría de los grupos poblacionales, pero no se tiene en cuanta la actividad física como temática central para trabajar con los beneficiarios.
- En el apartado grupo interactivo no se especifica el nivel educativo de los beneficiarios ni las condiciones socioeconómicas.
- Dentro de la identificación participativa de la necesidad, mencionar la temática que según el resultado del Google Forms se realizaría para el mes, puesto que la descripción de la actividad se indica en el diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable y se describe de igual forma en todos los formatos.
- Dentro del apartado tema, no se menciona el nombre del encuentro en ninguno de los formatos. Tener en cuenta los mencionados en el cronograma.
- Revisar el alcance de las acciones IEC en los formatos agosto, septiembre y octubre.
- Fortalecer en la formulación de objetivos, se solicitó la construcción de 1 sólo objetivo que incluya las 3 acciones.
- Dentro de los objetivos de los formatos septiembre y octubre, se menciona población de otro servicio social que no corresponde al proyecto 7745 (Escolares Centro Amar). No sé si asista al comedor comunitario esta población específicamente.
- Revisar los mensajes que se incluyen en cada formato, algunos corresponden al mismo tema.
- En el formato octubre no se realiza la descripción del tema correspondiente a grasas trans y saturadas, se pega y copia la información del tema alimentos naturales y ultraprocesados.
- Se presenta cronograma en el PDF. La solicitud fue de presentación en Excel.

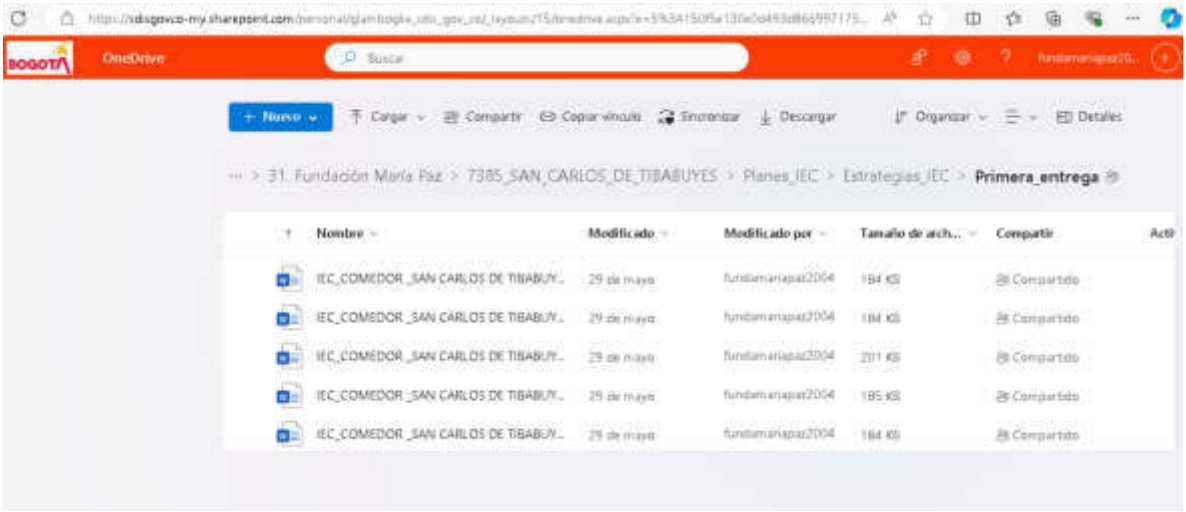
Los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor (es decir, en la carpeta donde realizaron el cargue de la información).

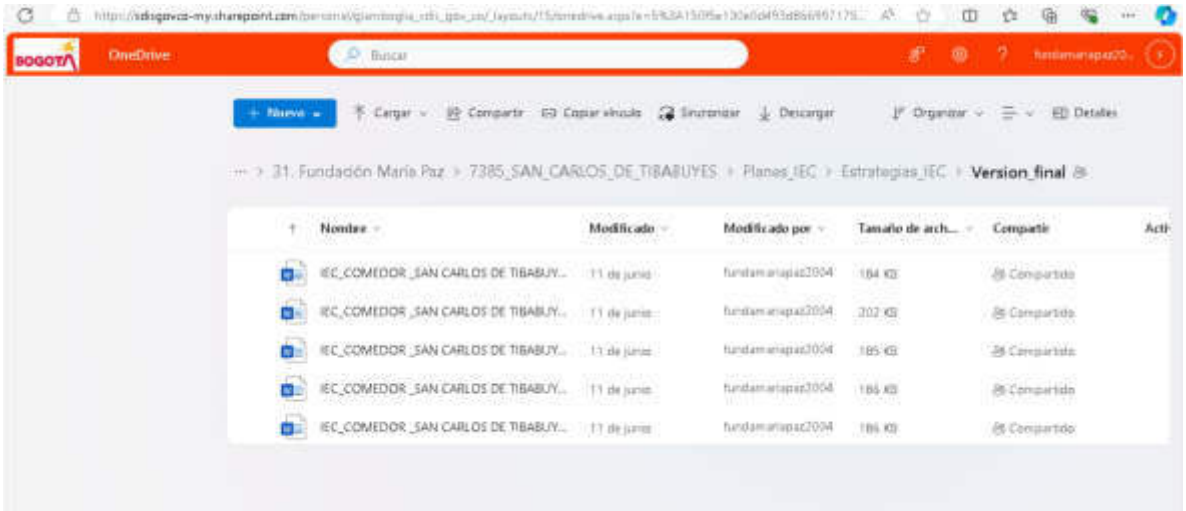
NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física


OneDrive
Buscar
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Sincronizar
Descargar
Organizar
Detalles
31. Fundación María Paz > 7385_SAN_CARLOS_DE_TIBABUYES > Planes_IEC > Estrategias_IEC
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
Versión_final
Primera_entrega
Compartido


OneDrive
Buscar
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Sincronizar
Descargar
Organizar
Detalles
31. Fundación María Paz > 7385_SAN_CARLOS_DE_TIBABUYES > Planes_IEC > Estrategias_IEC > Primera_entrega
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
IEC_COMEDOR_SAN CARLOS DE TIBABUY...
Compartido


OneDrive
Buscar
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Sincronizar
Descargar
Organizar
Detalles
31. Fundación María Paz > 7385_SAN_CARLOS_DE_TIBABUYES > Planes_IEC > Estrategias_IEC > Version_final
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
IEC_COMEDOR_SAN CARLOS DE TIBABUY...
Compartido